عنوان البحث: اثر البيئة على السلوك الانساني .

اضيف بواسطة : جعلان . بتاريخ: 2006/09/20.

اثر البيئة على السلوك الإنساني

اعتقد ان الظروف من العوامل الاساسية التي توجه شخصية الفرد الى سلوكه وتصرفاته كما انها تؤثر في تكوين صفاته على المدى الطويل. واذا استيقنا بذلك فسنستبعد امورا كالتفوق العلمي والتوسع المالي او التجاري والتركيب الجسماني والنسب المرموق والجينات الوراثية وغيرها من كونها عوامل اساسية تؤثر في شخصية الفرد الى عوامل ثانوية ومن كونها معايير لحسن التصرف الى عوامل تساعد على حسن التصرف. ولكي يتضح ذلك ساضرب امثلة تبينه، فمثلا تجد ابا متعلما متسلطا قد نزع الثقة من ابنه فاصبح الابن يبني تصرفاته على نظرات متشائمة وخوف مبالغ فيه من العواقب وعلى عدم اقدام على ادنى الاعمال بل قد يجره ذلك الى الكذب الذي يكون علامة من علامات حديثه بينما تجد رجلا اميا لا يعرف كتابة اسمه لكنه احسن تربية ابنه فزرع الثقة فيه فأدى ذلك الى اعتماد الابن على نفسه وادراكه لحجم الامور والى التعبير عن ارائه بكل صراحة فالاول تكونت له شخصية ضعيفة اثرت عليها تلك الظروف التي تربى عليها والثاني تكونت له شخصية قوية كان للتربية الصحيحة اكبر الاثر في تكوينها، وايضا فقد تجد رجلا غنيا يفعل الكثير من التصرفات الخاطئة فتراه يطيل السهر ويكثر السفر ويمارس التدخين بينما تجد رجلا فقيرا ادرك مضار السهر وخطورة التدخين فاجتنبهما مع ان الاول فاق الثاني بكثرة امواله ولكنها لم تساعده على بناء سلوك حسن ولا على القيام بتصرفات سليمة ولكن الذي اثر على سلوكه ظروف قوية التأثير كاصدقاء السوء او سوء تربية والديه او غيرهما. فاتضح ان الامور التي ذكرتها سابقا ليست عوامل اساسية تؤثر في توجيه شخصية الفرد كما انها ليست معايير للافضلية بل هي عوامل مساعدة. ولكن يجب التنبيه الى الدقة في اطلاق كلمة)الظروف المؤثرة(.

فالتربية صحيحة كانت او خاطئة تسمى ظرفا والبيئة المحيطة بالانسان تسمى ظرفا ايضا كما ان اصدقاء السوء ظرف والاصدقاء الخيرين ظرف والفقر ظرف وكونك اكبر اخوانك او اصغرهم ظرف ايضا وكل ما يؤثر في شخصية الانسان مباشرا يسمى ظرفا مؤثرا وقعه كوقع الدَّين على المدين او وفاة الاب على اليتيم ومن هنا اتسعت دائرة الظروف غير انها لم تشتمل على الامور التي ذكرتها سابقا لانها لا تؤثر على الانسان

تأثيرا يغير سلوكه بل انها قد تساعد بطرق غير مباشرة في ذلك كما وضحت ذلك بالامثلة.

وللظروف اثار تختلف باختلاف حياة الفرد وبيئته فمثلا الفقر ظرف نقص يؤثر على شخصية الفرد مما يستوجب على الفرد ان يكمل ذلك النقص بتصرفات قد تكون مصطنعة كالطيبة الزائدة او عرض الخدمات المجانية على الناس او كثرة الحديث في الاجتماعات والمجالس او البروز بدرجة علمية عالية حتى يستطيع في اعتقاد نفسه ان يحاذي شخصيات من يصاحبهم او يتعايش معهم ولك ان تضرب مثالا عليك او على غيرك وسترى ذلك مقنعا. انني قد استنبطت عدة امور اراهن بأهميتها ومنها:
اولاً: انك تستطيع تهذيب سلوك اي انسان بتهيئة الظروف الجيدة والمناسبة له وخاصة اذا كان الانسان ابنا او قريبا وموظفا تحت ادارتك.
ثانياً: من الامور المهمة ان تعتقد ان كون الانسان غنيا او ذا نسب جيد ليس سببا في افضليته على غيره اذ ان التصرفات الحسنة والسلوك المستقيم لا يقاسان بامور كهذه.
ثالثاً: انك من خلال اقتناعك بما سبق ستستطيع ان تدخل قلب اي شخص تود الدخول اليه والطريقة هي ان تدرس صفاته وتصرفاته ثم ستظهر لك بعض من ظروفه الايجابية والسلبية التي اثرت عليه فيتضح لك ذلك الشخص فإذا كانت ظروفه التي اثرت على صفاته سلبية فيجب عليك ان تستسهل تلك الظروف الصعبة التي عانى او يعاني منها بطرق غير مباشرة وعليك ايضا ان تركز على اهمية التصرفات التي يقوم بفعلها تعويضا عن تلك الظروف التي يعاني منها حتى يحس بقربك الشديد منه ، اما اذا كانت ظروفه ايجابية فستفعل العكس والمهنة ستكون اسهل.
رابعاً واخيرا: من الامور ايضا انك ستتعرف على حقيقة علاقاتك الاجتماعية حينما تستنتج الاهداف المبينة والمرسومة تلقائيا من علاقتك بشخص اخر فإذا تعرفت على اهدافك واهدافه من هذه العلاقة ستظهر لك الظروف التي اثرت على بناء تلك العلاقة ومن هنا سيكون بامكانك التغيير ولو بشيء بسيط وستجد انك تضع شيئا من الواقعية في علاقاتك الاجتماعية بدلا من علاقات مبنية على مجاملات تتحجم بحجم الانسان نفسه وقدرته على البذل والافادة.

البحث عن حل لمشكلة التدخين عقد مؤخرا بالكويت المؤتمر الإقليمي لمكافحة التدخين بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية وجهات متعددة تهتم بمشكلة التدخين في الدول العربية ، وقد حضر هذا المؤتمر خبراء عالميون وشارك في ممثلون لمصر لتناول ظاهرة التدخين من الجوانب الطلبة والنفسية والاجتماعية ، وفي لقاء مع الدكتور لطفي الشربيني استشاري الطب النفسي وخبير مكافحة الادمان والتدخين كان لنا هذا الحديث :
س : ما أهمية هذا المؤتمر حول مكافحة التدخين ، وماذا كانت مساهمتكم ؟

ج : تأتي أهمية المؤتمر أنة المؤتمر الإقليمي الأول الذي يجمع عدداً من الدول العربية وخبراء منظمة الصحة العالمية حول قضية هامة هي التدخين الذي أصبح يمثل مشكلة كبر يبعد أن تزايد انتشاره في المجتمعات العربية بين الرجال والسيدات في كل الأعمار بصورة تمثل تهديدا للصحة نتيجة للمضاعفات الصحية والعبء الاقتصادي للتدخين ، فكان انعقاد هذا المؤتمر لدراسة ظاهرة التدخين وتحديد استراتيجية لمكافحة انتشاره ،وكانت مشاركتنا في هذا المؤتمر متميزة بأبحاث عن الجوانب النفسية للتدخين وملاحظات حول أساليب مكافحة التدخين وتنظيم عمل ضمن أعمال المؤتمر حول كيفية التوعية بأضرار التدخين والطرق الملائمة لمساعدة الراغبين في الإقلاع

س : ما هو فى تقديركم حجم مشكلة التدخين فى مصر والعالم العربى ؟

ج : نستطيع التأكيد علي أن التدخين يتزايد انتشاه ودول العالم الثالث بصفة عامة كما تؤكد إحصائيات منظمة الصحة العالمية ، وتشير الأرقام إلى أن الوفيات الناجمة عن الأمراض المتعلقة بالتدخين تصل إلى أكثر من 3 ملايين شخص كل عام بمعدل شخص يفقد حياته كل 10 ثوان بسبب التدخين ، ومن المؤشرات الخطيرة زيادة انتشار التدخين بين صغار السن من طلاب المدارس ، وظاهرة التدخين السلبي التي تعني إصابة غير المدخنين بأمراض القلب والشرايين والرئة نتيجة لاستنشاق دخان السجائر رغما عنهم بسبب مخالطة المدخنين 00 وتؤكد الإحصائيات أن انتشار عادة التدخين تتزايد في دول العالم الثاني بصفة عامة بينما تتناقض في أوروبا وأمريكا 0

س : هل هناك علاقة بين التدخين والإدمان ؟

ج : التدخين هو نوع من الادمان النيكوتين الذي يحتوي دخان التبغ حسب مراجع الطل النفسي التي تصف إدمان النيكوتين جنبا إلى جانب مع إدمان المخدرات الأخرى مثل الهيروين والكوكايين وغيرها ، كما أن هناك حقيقة توصلت أليها الدراسات وهي آن ""كل مدمن مدخن " أي آن الشخص الذي يتجه إلى إدمان المخدرات لابد يبدأ بالتدخين أولاً ثم يجرب بعد ذلك المواد المخدرة الأخرى 00 كما نؤكد هنا أن ضحايا التدخين أكثر عدة آصعاق من ضحايا الادمان لكل أنواع المخدرات الأخرى غير أن التدخين قابل بطيً علي عكس أنواع المخدارت المعروفة 0

س: ما رأيكم فى عادة التدخين بالنسبة للأطباء ؟

ج : في الواقع هذه المشكلة هامة تم مناقشتها في أعمال المؤتمر لان تدخين الأطباء يعتبر من المؤشرات السيئة للمشكلة حيث ان الطبيب لابد أن يكون قدوة لمرضاه ، وليعقل أ ن ينصح الطبيب مريضة بالامتناع عن التدخين وهو يشعل سيجارته ، بل يجب علي الأطباء المشاركة بجدية في جهود مكاهحة التدخين وتوعية مرضاهم باستمرار بأضرار

التدخين الصـــحية ، وأنني أتوجه ألي جميع الزملاء الأطباء فوراً عن التدخين والقيام بدورهم في مكافحة هذه الظاهرة من موقعهم وأن يعتبروا ذلك أمراً جوهرياً في رسـالتهم للوقاية والعلاج 0

س : ماهو الأسلوب المناسب لمساعدة الراغبين في الإقلاع عن التدخين ؟

ج : في الواقع توجد نسبة من المدخنين يمكنهم الإقلاع دون مساعدة خارجية حين تتوفر لديهم الرغبة والإرادة للامتناع عن التدخين ، وهناك فئة من المدخنين وصـــل بهم الأمر درجة الاعتماد أو الادمان للسيجارة ويصعب عليهم الإقلاع دون مساعدة وهؤلاء يمكن عمل لبرامج ملائمة لهم حســـب درجة ارتباطهم بعادة التدخين ، وجدير بالذكر أن هناك حالياً عيادات لمكافحة التدخين في بلدان كثيرة يتم فيها علاج المدخن ومتابعة حالتهم لعدم الإقـلاع وتـحـقـق نســبـة نـجـاح جـيـدة فـي هـذا الـمـجـال 0

س : مـا أهم الـتـوصــيـات لـلـمؤتـمـر الإقـلـيـمـي لـمـكـافـحـة الـتـدخـيـن ؟

ج : لعدم ناقشـــة الكثير من الأبحاث أوصـي المؤتمر بضـرورة الاهتمام بجهود مكافحة التدخين وتوعية الشباب من صغار السن بمخاطر التدخين ، ووضع القيود علي تداول السجائر ، والتأكيد علي دور الأسرة والمدرسة وأهمية القدرة في حملات مكافحة التدخين ، ومناشـــدة الأطباء للقيام بدورهم في توعية المرضـــي بعد الامتناع عن التدخين نهائياً ، وعقد مؤتمر عالمي لمتابعة جهود مكافحة التدخين بالتنســـيق مع الهيئات العالمية حتى تكلل هذه الجهود بالنجاح في القضــــاء علي ظاهرة التدخين ، نهائياً وتحقيق مجتمع خالتماماً من الدخان

التدخين أم الاكتئاب من المتسبب في الآخر ؟

دراســـة جديدة خرجت نتائجها أخيرا من مركز أبحاث هنري فوردالأمريكي للعلوم الصحية تقول ان المرضي الذين شخص حالاتهم اكتئاب نفسي شديد من الشباب يكونون أكثر اسـتعدادا الادمان التبغ بمعدل ثلاثة أضـعاف أقرانهم من غير المصـــابين الاكتئاب وان هناك دلائل علي وجود أسـباب مشـتركة بين السـلوك الاكتئابي والتدخين وأن البيئة الاجتماعية والعامل الشـخصـي يلعبان دوراً أسـاسـيا في اكتسـاب عادة الادمان في حين يري الدكتور ناومي بريسـلاو الباحث النفسـي بالمركز والمشـرف علي الدراســة التي اسـتمرت خمس سـنوات علي أكثر من ألف شـاب – أن السـبب في ذلك قد يرجع أما الي تأثير النكوتين الذي يظهر بشكل خاص علي المعرضـين للاكتئاب ، أو أن يكون التدخين علاجيا ذاتيا للحالة المزاجية للمكتئب أو أن يكون الاكتئاب الشـديد دافعا للمكتئب الشـاب علي تنمية عادة التدخين اليومي خاصــة خلال فترة المراهقة ويري الدكتور يسـري عبد المحسـن أسـتاذ الطب النفسـي بجماعة القاهرة أن هناك علاقة مؤكدة ومتعددة الاتجاهات بين الحالة المزاجية بصـفة عامة والتدخين بصـفة خاصـة حيث تدفع حالة المزاج المتقلب صــاحبها إلى التدخين وبمكن أن يمثل عند المكتئب نوعا من التســلية أو المرح الذي قد

يخفف من إحساس بالضيق والكآبة أما أخطر مافي الأمر فهو قولة بأن السيجارة قد تكون عنـد بعض المكتئبين بمثـابـة الرفيق الـذي يخفف من وطـأة شـــعوره بـالتوتر والقلق والاغتراب والوحدة أو العزلـة الاجتمـاعيـة وان انغمـاس المكتئب في التدخين قد يكون بدافع الرغبة في تدمير الذات وان هذا واقع لاحظه خلال حديثة مع المرضـــي الذين يعانون الاكتئاب ، أما أغرب النتائج وأفضـــلها 00 والتي تؤكد أن التدخين عادة يمكن التخلي عنها بســـهولـة مع توفر الإرادة القوية ، فهو ان مريض الاكتئاب المدخن يكون أكثر قدرة من غير علي الإقلاع عن التدخين بمجرد شـــعور بالتحســن وارتفاع معنوياته واستعادته لارادتة وقدرته علي السيطرة علي رغباته وعموما فالرأي الراجح الذي أكدته الأبحاث في مختلف أنحاء العالم ان النيكوتين مادة أدماني تعمل علي ربط المدخن بها مادامت قد ضعفت أرادت وهي تهمة تحاول شركات السجائر دائما أن تنفيها عن نفسها ولهذا فسـوف يظل الجدل ومحاولات النفي والإثبات مسـتمرة لتحسـنها إرادة كل مدخن فأما ان يتمســك بالســيجارة ويتنازل عن أرادت واما أن يتخلي عنها ويســتعيد ارادتة0

المرجع:-

http://www.suhuf.net.sa/2001jaz/mar/11/rv3.htm
*#http://www.elazayem.com/new_page_33.htm